

Comment renforcer ta santé psychique



10

pistes pour plus de
bien-être, d'équilibre
et de résilience

Des petits pas pour de grands effets

La santé psychique est plus qu'une simple question de chance: quelques petits changements au quotidien te permettront de la renforcer de manière ciblée. Les 10 pistes proposées insufflent une nouvelle dynamique dans ta vie. Elles favorisent ton bien-être, assurent ta sérénité et t'aident à mieux gérer le stress et les contraintes.



Trouve tes pistes préférées pour puiser la force dont tu as besoin.

Fais connaissance avec psy.ch et découvre:

- des informations spécialisées sur la santé mentale et les maladies psychiques
- la dynamique des 10 pistes pour la santé psychique
- les numéros d'urgence et conseils de premiers secours en cas de crise
- des informations pour les proches et les jeunes
- le moteur de recherche d'offres dans le canton de Berne

psy.ch



Une offre de:



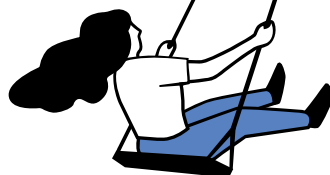
Kanton Bern
Canton de Berne

igs

psychiatrie. sozial.

1

Je bouge



L'activité physique apporte un équilibre bien-faisant face au stress du quotidien. Promenade, fitness ou danse: bouger réduit le stress, procure un sentiment de bonheur et favorise la concentration et la motivation. Pas besoin de faire des exploits: la marche rapide a déjà un effet positif.

Des idées pour le quotidien

- Petite question à te poser: à quel moment de ta journée pourrais-tu intégrer de courtes pauses actives ou prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur?
- Rétrospective: quel type de sport ou d'activité physique aimais-tu dans ton enfance? Qu'est-ce qui t'attirerait aujourd'hui?
- Challenge des 10 minutes: comment pourrais-tu te motiver à pratiquer la marche rapide au moins 10 minutes par jour?



Au lieu du restaurant,
retrouve tes ami·e·s pour
une promenade du soir.

2

Je me détends



La pression de la performance, les soucis et la surstimulation pèsent sur le psychisme. D'où l'importance de s'accorder des pauses et de trouver un équilibre. Les un·e·s le trouvent dans le calme, les autres dans le sport ou un hobby. Si tu te reposes consciemment, tu éviteras l'épuisement et garderas ton équilibre.

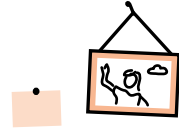
Des idées pour le quotidien

- Lâcher prise: qu'est-ce qui t'apporte calme et détente? De quoi as-tu besoin pour que ton corps et ton esprit puissent lâcher prise?
- Déconnecter: quelle est la qualité de ton sommeil? Parviens-tu à renoncer aux appareils numériques avant d'aller te coucher?
- Respiration: à quelle fréquence fais-tu attention à ta respiration? Comment te sens-tu lorsque tu inspires profondément par le ventre et que tu expires lentement?



Cette semaine, inscris
chaque jour une courte
pause dans ton calendrier.

3 Je m'accepte tel·le que je suis



Personne n'est parfait. Comme tout le monde, tu as des forces et des faiblesses. Si tu les acceptes parce qu'elles font partie de toi-même, tu renforceras ton estime de soi. Si tu prends conscience de tes limites et de tes besoins, tu identifieras ce qui te ressource et à l'inverse ce qui t'épuise. Tu pourras ainsi prendre soin de toi et t'assumer tel·le que tu es.

Des idées pour le quotidien

- Estime de soi : qu'est-ce que tu sais faire de mieux ? Qu'est-ce que tu aimes chez toi ? Qu'est-ce que les autres apprécient chez toi ?
- Clarté : dis-tu souvent oui quand tu penses non ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à répondre en toute honnêteté ?
- Bienveillance envers toi-même : qu'est-ce qui t'a fait du bien cette semaine ? En quoi pourrais-tu encore mieux prendre soin de toi à l'avenir ?



Colle un smiley sur ton miroir et souris-toi tous les matins.

4 Je crois en moi



Les bas font partie de la vie. Les surmonter demande du temps et de la patience. En temps de crise, tu te sens particulièrement vulnérable. D'où l'importance d'être bienveillant·e envers toi-même, de croire en toi et de t'entourer de personnes qui te font du bien. Tu trouveras ainsi du soutien et tu pourras poursuivre ta route en te sentant encore plus fort·e.

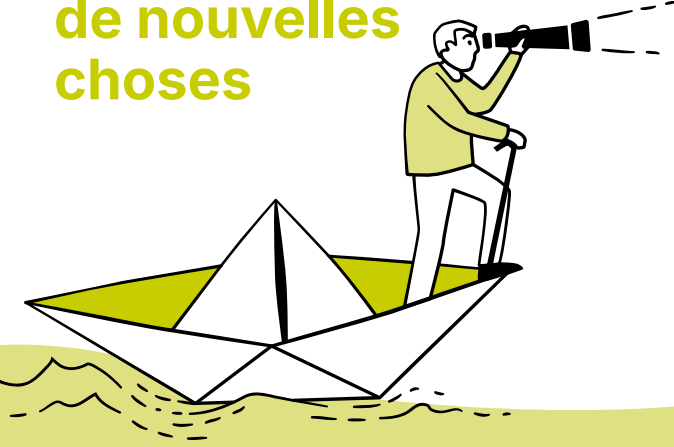
Des idées pour le quotidien

- Bouée de sauvetage : où peux-tu te réfugier en cas de tempête ? Qu'est-ce qui te donne de la force et de l'énergie ?
- Voyage mental : comment peux-tu te faire du bien ? Quelles pensées ou quels souvenirs te donnent de la sécurité, de la confiance et de l'espoir ?
- Réconfort : qui ou qu'est-ce qui t'apporte du réconfort quand tu ne vas pas bien ?



Note trois choses qui t'ont aidé·e dans les moments difficiles.

5 Je découvre de nouvelles choses



La curiosité nourrit ton élan de vie. En essayant de nouvelles choses, tu acquiers de l'expérience, tu découvres de nouvelles facettes de toi-même et tu romps avec la routine. Il n'est pas question de performance : tout ce que tu testes ne doit pas forcément te plaire ou être une réussite. Même les petites découvertes peuvent être bénéfiques.



Des idées pour le quotidien

- Esprit de la débutante ou du débutant : quel hobby as-tu toujours voulu essayer ? Quelle première étape pourrais-tu franchir aujourd'hui ?
- Accompagnement : qu'est-ce qui pourrait t'aider à essayer quelque chose de nouveau ? Y a-t-il quelqu'un qui pourrait t'accompagner dans cette démarche ?
- Changement de perspective : quand as-tu demandé pour la dernière fois à quelqu'un ce qu'il pensait de quelque chose ?



Découvre un nouveau jeu, rends-toi au musée ou emprunte un livre.

6

J'exprime ma créativité



La créativité, c'est créer quelque chose, sans viser la perfection. Peindre, bricoler, cuisiner ou résoudre une tâche délicate : lorsque tu te plonges dans une activité, les problèmes et les pensées négatives passent au second plan. Cela détend, donne de l'énergie et suscite des sentiments positifs.

Des idées pour le quotidien

- Expression : tu as envie d'écrire, de peindre ou de bricoler ? Comment pourrais-tu exprimer tes sentiments ou tes pensées de manière créative ?
- Flow : lors de quelle activité ne vois-tu pas passer le temps ?
- Îlot temporel : quand pourrais-tu réserver du temps pour un projet créatif la semaine prochaine ?



Réaménage une chambre
ou prépare un nouveau plat
sans recette.

7



Je reste en contact

Les gens qui t'aiment tel·le que tu es te soutiennent. Tu te sens écouté·e et compris·e, ce qui te soulage et te donne du courage. De telles relations doivent être entretenues et nécessitent du temps. Mais les contacts éphémères peuvent aussi engendrer des sentiments agréables, qu'il s'agisse d'une discussion à la caisse ou d'un bonjour dans la cage d'escalier.

Des idées pour le quotidien

- Confiance : avec quelles personnes n'as-tu pas besoin de jouer un jeu et as-tu le droit d'être comme tu es ?
- Amitié : combien de temps consacres-tu dans ton quotidien à entretenir consciemment tes amitiés et d'autres relations ?
- Soutien : à qui pourrais-tu faire plaisir ou venir en aide cette semaine ?



Contacte aujourd'hui une
personne dont tu n'as pas eu de
nouvelles depuis longtemps.

8

Je participe



Lorsque tu peux faire bouger les choses avec d'autres personnes, tu ressens un sentiment d'appartenance à une communauté et tu donnes du sens à ta vie. Cela te motive et te renforce avec un sentiment d'appartenance. Tu peux faire valoir tes compétences partout, que ce soit dans une association, dans ton voisinage ou pour un projet qui te tient à cœur.

Des idées pour le quotidien

- Lieu de bien-être : que ce soit au travail, dans les loisirs ou dans le quartier : dans quel groupe aimerais-tu t'impliquer davantage ?
- Une cause qui te tient à cœur : quels sont les thèmes qui te tiennent à cœur ? Dans quel domaine aimerais-tu t'engager depuis longtemps ?
- Engagement : y a-t-il une organisation ou un projet qui t'intéresse ? Où pourrais-tu trouver des personnes qui ont les mêmes valeurs que toi ?



Cette semaine, propose
ta collaboration ou
ton soutien à quelqu'un.

J'en parle



Il faut du courage pour se montrer vulnérable et parler de ses soucis ou de ses peurs. Pourtant, les échanges permettent de se libérer : ils t'aident à prendre du recul par rapport à tes problèmes et à te sortir de ton sentiment d'impuissance. Il en résulte de nouveaux points de vue, des solutions inattendues et un sentiment de connexion de part et d'autre.

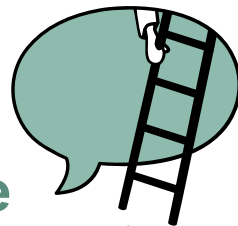
Des idées pour le quotidien

- Discussion : quand peux-tu prendre du temps pour une discussion personnelle cette semaine ?
- Révélation de soi : parles-tu de ton ressenti ou gardes-tu tout pour toi ?
- Se soulager : qu'est-ce qui te pèse depuis longtemps ? Quels problèmes ou préoccupations aimerais-tu partager avec quelqu'un ?



Essaie de répondre honnêtement au prochain « Comment vas-tu ? ».

Je demande de l'aide



Tu n'as pas besoin de tout porter seul·e. Tu peux demander de l'aide et accepter de l'aide si tu ne vas pas bien. Cela peut te soulager, te remonter le moral et te faire faire un pas de plus vers une solution. Si tu te sens mal depuis un certain temps, il est important de demander l'aide d'un·e professionnel·le.

Des idées pour le quotidien

- Auto-perception : quand tu dépasses tes limites et que ton corps t'envoie des signaux d'alerte, est-ce que tu t'en rends compte ?
- Acceptation : te permets-tu d'accepter de l'aide si tu ne sais plus quoi faire ?
- Soutien : sais-tu où trouver une aide professionnelle (par ex. sur psy.ch) ?



Demande de l'aide à ton entourage la prochaine fois que tu ne vas pas bien.